

# FOCUS

**FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM**

**7. ÅRGANG**

**APRIL 2024**



**Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

# Aktivitetsplan April 2024

1	Mandag	<b>2.PÅSKEDAG PUSTERUMMET LUKKET</b>
2	Tirsdag	Gåtur 11:30, Stemme høring kl.13:15 Mindfulness 13:15, NADA-cafe kl. 14:30
3	Onsdag	
4	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30
5	Fredag	Fredagsklubben på tur til Pibe Mølle
7	Søndag	<b>PUSTERUMMET ÅBENT</b>
8	Mandag	Idræt for sjov 13:45 -15:30, Le Klint kl.15:30
9	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15, Husmøde kl.13:30 , NADA-cafe i pusterummet
10	Onsdag	
11	Torsdag	NADA-cafe kl.14:30 , Sommerfest udvalgs møde 14:30
12	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
14	Søndag	<b>PUSTERUMMET LUKKET</b>
15	Mandag	Idræt for sjov 13:45-15:30, Spaghetti og planlægning kl.16-17:30
16	Tirsdag	Gåtur 11:30, Stemme høring kl.13:15, Mindfulness 13:15, NADA-cafe kl.14:30
17	Onsdag	
18	Torsdag	NADA-cafe i pusterummet 14:30-15:30,
19	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
21	Søndag	<b>PUSTERUMMET ÅBENT</b>
22	Mandag	Idræt for sjov 13:45-15:30, <b>Månedens tur ( Pusterummet Lukket)</b>
23	Tirsdag	Gåtur 11:30, Mindfulness 13:15, NADA-cafe i pusterummet kl.14:30
24	Onsdag	
25	Torsdag	<b>PUSTERUMMET LUKKET ( MULIGVIS BRUGERÅBENT)</b>
26	Fredag	Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)
28	Søndag	<b>PUSTERUMMET LUKKET</b>
29	Mandag	Idræt for sjov 13:45-15:30,
30	Tirsdag	Gåtur 11:30, Stemme høring kl.13:15 , Mindfulness 13:15, NADA-cafe kl.14:30

Ret til ændringer  
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

I blomsterstøvet  
er vi verdensbørn  
Guds små englebasser  
på syretrip i gummisko

# FOCUS

Email adresse: [aastedet.focus@gmail.com](mailto:aastedet.focus@gmail.com)

Udgivet af Center Åstedet  
Produceret og trykt på Socialpsykiatrisk  
Center Åstedet, Gutfeldtsvej 4, 2970 Hørsholm (110 expl.)

Alle personbilleder er gengivet med accept fra dem, der er på billederne.

## Redaktion:

Lykke Jørgensen ([lgj@horsholm.dk](mailto:lgj@horsholm.dk))  
Maja Bjørneboe ([mbj@horsholm.dk](mailto:mbj@horsholm.dk))

## Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Gutfeldtsvej 2-4, 2970 Hørsholm  
Tlf. 48 49 41 50  
Hjemmeside: [www.aastedet.horsholm.dk](http://www.aastedet.horsholm.dk)

## Åbningstider i PUSTERUMMET...

Mandag	kl. 14.00-20.00
Tirsdag	kl. 11.00-15.30
Torsdag	kl. 11.00-15.30
Fredag	kl. 10.00-15.00
	Fredagsklubben
Søndag	kl. 10.00-15.30 ( Lige uger)



## SPISETIDER:

Mandag kl. 17.30  
Tirsdag, torsdag, fredag  
og søndag kl. 12.30



**Pusterummets telefon: 48 49 41 61**

# Spaghetti og planlægning

**Mandag d. 15/4 er der spaghetti og planlægning i Pusterummet og vi håber at du har lyst til at komme og være med.**

**Det foregår mellem kl 16 og 17.30 og efterfølgende vil der være gratis mad, og i kan nok gætte hvad vi skal have at spise☺**

**Emnet er "det gode værested", så vi vil gerne sætte fokus på hvad der gør det til et godt værested og hvad der nogen gange kan gøre det udfordrende at komme i værestedet. Herunder har vi tænkt at temaerne kommunikation og samvær skal på dagsordenen da det ofte er noget af det der er med til at gøre det godt at komme i værestedet, men også noget af det der kan gøre det vanskeligt når det ikke fungerer.**

**Vi håber at mange af jer har lyst til at komme og være med til at skabe nogle gode snakke, finde på nye tiltag og ikke mindst være med til en hyggelige eftermiddag og aften.**

**Bedste Hilsner Nadia, Maja og Stine**



## Digt af Christian Teisner

Eftermiddag  
går over i aften  
går over i nat

så kommer dagen

hvor himlen blomstrer

længere op

længere op

dagen

endnu en

endnu en

endnu en

jeg ser mig selv

jeg er syv år

og lever evigt

## Månedens tur

Mandag d.22.April går turen til fællesspisning i folkets hus Absalon i København.

Vi tager afsted fra Åstedet ca.16.20.  
Vi kører med det offentlige.

Fællesspisning er kl.18 og koster 60 kr.  
Vi bestiller billetter i forvejen.

Absalon er tidligere kirke, som siden 2015 er omskabt til folkets hus/kulturhus. Absalon beskriver sig selv, som en forlængelse af din egen dagligstue, hvor du kan møde nye venner og deltage i forskellige aktiviteter.

Tilmeld dig på opslag der hænger i pusterummet.

Stine og Maja

# Tur til Malmø





# Mexicansk uge i pusterummet







# Rosen på tur til den Blå Planet





# Digital svindel kan ske for alle – også for dig

Som bankkunde i Danmark har du mulighed for at håndtere dine bankforretninger og indkøb når som helst og hvor som helst. Du kan bruge netbank og mobilbank - og betalingskort og mobilbetalingsløsninger til at handle på nettet. Det gør hverdagen lettere for langt de fleste. Men med øget digitalisering følger desværre øget sårbarhed over for digital svindel. Bankerne stopper allerede 60 % af forsøgene på digital svindel. Med din hjælp kan vi passe endnu bedre på dine penge.

**Sammen skal vi huske hinanden på 3 simple råd:**

## \* **Lad dig ikke overtale**

Smæk røret på. Lad være med at klikke. Stol ikke på at sms'en, opkaldet eller mailen er fra dem, de siger, de er.

## \* **Hold dine koder for dig selv**

Opgiv aldrig dine personlige koder og sikkerhedsoplysninger til andre. Det er dine og kun dine.

## \* **Læs grundigt, og godkend med omtanke**

Stop op og vær kritisk, inden du godkender, betaler eller swiper.

# Fredagsgruppen på tur til Hundested



## Digt af Christian Teisner

Nu  
en stilhed  
ikke til at bære

Jeg løfter den op  
Jeg bærer den  
på mine skuldre  
synger  
på stilhedens sprog  
letter  
på stilhedens vinger  
forsvinder stille  
ind i en drøm  
så stille  
så stille  
som sne

## Heidis naturbilleder



# Madplan April 2024

1 Mandag **2.PÅSKEDAG PUSTERUMMET LUKKET**

2 Tirsdag Frikadeller m. stuvet spidskål

3 Onsdag

4 Torsdag Porretærte m. supersalat

5 Fredag Fredagsklubben på tur

7 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

8 Mandag Risnudler med sursød kødsovs

9 Tirsdag Pasta m. kylling og svampe

10 Onsdag

11 Torsdag Marks suprise

12 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

14 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

15 Mandag Spaghetti og kødsovs

16 Tirsdag Chili con carne m. brød

17 Onsdag

18 Torsdag Hjemmelavet pizza

19 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

21 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

22 Mandag Tur til Absalons kirke

23 Tirsdag Kålgryde

24 Onsdag

25 Torsdag **PUSTERUMMET LUKKET , EVT. BRUGERÅBENT**

26 Fredag

28 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

29 Mandag Falafler med tomathumus

30 Tirsdag Mørbradgryde m. ris

Ret til ændringer  
forbeholdes!



Får du det dårligt om aftenen eller i weekenden, er her nogle telefonnumre, hvor du kan få hjælp

# Vigtige telefonnumre

## AKUT HJÆLP 1

**Livslinien 7020 1201**  
Telefonrådgivning alle dage kl. 11.00-04.00

**Når sindet gør ondt 3536 2600**  
Telefonrådgivning alle dage 16.00-23.00

**Sct. Nicolai Tjenesten 7012 0110**  
Samtaletjeneste. Hverdage kl. 9.00-03.00  
Søn- og helligdage kl. 13.00-03.00

**Psykiatrifonden 3925 2525**  
Telefonrådgivning.  
Mandag-torsdag kl. 10.00-22.00  
Fredag + lørdag + søndag kl 10.00-18.00

**Psykiatrisk skadestue 3864 3200**  
Afd. 2122, Dyrehavevej 48, 3400 Hillerød  
Døgnåbent for enten telefonisk eller personlig henvendelse.

**Akutteamet 7026 8700**  
Åbent alle dage kl. 16.00-07.00  
Kun for borgere i Fredensborg Kommune

## AKUT HJÆLP 2

**Alkolinjen 80 200 500**  
Tlf. rådgivning man-fredag kl. 9.00-00.00

**Angstlinien 7020 7170**  
Tlf. rådgivning hverdage 18.30-21.30

**Angsttelefonen 7027 1320**

Mandag 10.00-13.00, tirsdag 10.00-16.00  
+19.00-22.00, torsdag 10.00-13.00 + 19.00-22.00, søndag 16.00-19.00

**Alzheimerforeningen 3940 0488**

Dagligt kl. 9.00-15.00

**Depressionslinjen 3312 4774**

Telefonrådgivning alle dage (undtagen helligdage) kl 19.00-21.00

**Spiseforstyrrelse eller Selvskade 7010 1818**

Telefonrådgivningen har åbent hver mandag og torsdag kl. 9-19 samt tirsdag og onsdag fra kl. 16-19. Rådgivningen er anonym og gratis og er for alle, der er berørt af spiseforstyrrelse eller selvskade.

## AKUTHJÆLP 3

**Bedre Psykiatri 5352 9900**

Telefonrådgivning ma, ti, to, fre kl. 10.00-14.00, ons 13.00-14.00, lø + sø lukket

**LAP 6619 4511**

Juridisk tlf.rådgivning ma-to 10.00-14.00

**SIND pårørende rådg. 7023 2750**

Tlf. Rådgivning hverdage 11.00-22.00  
søndag 17.00-22.00